

苗栗縣學校午餐菜單審核建議表

供應學校：公館國小、公館國中 112 年 1 月及 2 月菜單

序號	審查內容	建議次數	審查結果	備註
1	每日菜單是否呈現午餐各類食物份數及熱量	依教育部公告學校午餐食物內容及營養基準	☒ 符合 ☐ 不符合	菜單寄送日期:111 年 12 月 13 日
2	供應未精緻全穀雜糧類	每週至少供應 3 次	供應次數:30 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	如:如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等
3	供應全穀雜糧類替代品	每週不得超過 2 份 每月不得超過 8 次	供應次數:6 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	如:甜不辣、米血糕、蘿蔔糕、年糕、粉圓、芋圓、地瓜圓、水餃、薯餅、薯條
4	魚類(包括海鮮)供應次數	階段值:每月 2 份 目標值:每週 1 份	供應次數:9 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	
5	魚肉類半成品供應次數	每週不得超過 1 份 每月不得超過 8 次	供應次數:5 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	如:各式丸類、火鍋料、蝦卷、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根、黑輪、調理肉品等
6	豆製品供應頻率	每週至少供應 2 份 或每月 8 次	供應次數:15 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、豆皮等)
7	每日供應蔬菜類份量	至少 150g/天 (生鮮食材)	平均供應量: 150g/人/餐 ☒ 符合 ☐ 不符合	包含主菜、副菜一、副菜二及湯品之個人蔬菜總量
8	水果供應次數	階段值:每週 2 份 目標值:每日 1 份	供應次數:5 次/月 ☐ 符合 ☒ 不符合	現行為每週二供應 1 次水果,視種類供應 0.3 份~1.5 份之間。
9	奶類供應次數	階段值:每週 1 份 目標值:每週 3 份	供應次數:5 次/月 ☐ 符合 ☒ 不符合	現行為每週三提供 1 次鮮奶,容量 125c.c. 供應 0.5 份。
10	盡量供應高鈣食物		供應次數:28 次	如豆干、傳統豆腐、深色蔬菜如地瓜葉、青江菜、莧菜、菠菜等、小魚乾、蝦皮、黑芝麻等
11	午餐供應之飲品、點心應符合「校園飲品及點心販售範圍」	現行供應鮮奶或豆漿,均符合規範	☒ 符合 ☐ 不符合	不得提供發酵乳飲品、愛玉、布丁、茶飲、 <u>非</u> 100%果蔬汁等。
12	寫出甜湯平均供應次數	每週不超過 1 次	供應次數:4 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	盡量以低糖之未精製全穀雜糧類(如綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯)
13	每週油炸次數	每週不超過 2 次	供應次數:5 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	包括油炸後再烹製
14	素食提供 CAS 認證或在地小農蔬菜	每週 2 次	供應次數:10 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	符合合約規範
15	每月一次加菜料理(素食同步)	每月一次	供應次數:1 次/月 ☒ 符合 ☐ 不符合	本月加菜在 1/11,葷食為義大利海鮮白醬、素食為焗烤什蔬
16	每周一次有機蔬菜	每週一次	供應次數:1 次/週 ☒ 符合 ☐ 不符合	於月菜單標註。

廠商代表：

長宏食品股份有限公司

營養師 林郁璇

公館國小

學校代表：

營養師郭靜雯

午餐秘書邱秀梅

總務主任賴靜儀

校長張茂富

公館國中

學校代表：

午餐秘書黃艾萱

教師兼總務主任王怡婷

教師兼學務主任黃國彥

校長方麗萍

菜單建議事項：

1. 112 年 1 月及 2 月菜單審查. 第 5 項【魚肉半成品】供應次數應為 5 次.
2. 112 年 1 月及 2 月菜單審查. 第 8 項、第 9 項供應次數應為 5 次.

決議：

原案通過.

附件

學校午餐食物內容及營養基準（草案修訂日期：108 年 9 月 2 日）

	國小 1~3 年級		國小 4~6 年級		國中	
	目標值	階段值	目標值	階段值	目標值	階段值
食物種類	620~720 卡		720~830 卡		800~930 卡	
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐	5~6.5 份/餐	6~7.5 份/餐
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 1 份	每週供應 3 份	每週供應 1 份	每週供應 3 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐
蔬菜類	1.5 份/餐	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)		(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		(深色蔬菜必須超過 2/3 份)	
水果類	每天供應 1 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每天供應 1 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每天供應 1 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐	3 份/餐

註.六大類食物名稱已配合 107 年國民健康署「每日飲食指南」修正